HOZZÁTARTOZÓI HÍRLEVÉL

2021. április

Önsegítő Csoportok online !

A Covid, a karantén mindannyiunknak szokatlan, nehéz időszakot hozott. Azért, hogy közösségeink tovább működhessenek, az internet segítségét vettük igénybe. Az Ébredések Alapítvány **minden önsegítő csoportja** hozzáférhető az interneten keresztül. Az egyszerűen letölthető, és telefonon is használható ZOOM program és applikáció segítségével heti, kétheti rendszerességgel láthatják, hallhatják egymást csoporttagjaink. A jelentkezéssel kapcsolatban felvilágosítást alapítványunk dolgozói adnak, illetve érdeklődni központi telefonszámunkon lehet. (334 1550)

SEGÍTŐK

A kérdések ugyanazok!

Beszélgetéssorozatunkban Gallai István önsegítő csoportvezetővel ismerkedhetünk meg

Tudom, sok területen érint, megérint, foglalkoztat az elakadással élők segítése. Fontosnak hiszem ezt, hiszen sokan vannak akik inkább eltávolodnak ettől a területtől. Te miért és hogyan kerültél bele?

Én, úgymond „belefolytam". Nem terveztem, de megszerettem. Jött egy lehetőség, hogy Hanghalló Csoportokat vezethetek és elvállaltam. Akkor az orvosom azt mondta, hogy látja, hogy a felépülés útján vagyok és sokat tudnék segíteni a sorstársaknak.

Lenne-e kedvem hozzá? Tetszett. Ez 9 éve volt. Azóta is csinálom.

Gondolod, hogy azok az emberek akik megtapasztalják valamilyen testi, lelki elakadás nehézségét, könnyebben lesztnek segítők? Inkább választanak ilyen utat? Jobb segítők lesznek vagy bárki lehet ugyanannyira jó, hasznos segítő?

Nem biztos, hogy könnyebben lesznek segítők. Valaki az elakadása-felépülése után sokszor kerüli ezeket a helyzeteket, segítő munkát. Lehet, hogy „rossz" hatással lesz rá, megterheli. Viszont, jobb segítő lesz az, aki megtapasztalja az elakadást és felépül és bírja is. Pláne, ha tudás is társul hozzá, ha szakmabeli is egyben. Szerintem.

Milyen problémákkal élők kerültek a látómeződbe eddigi segítői munkád során? Mit éreztél nagy előrelépésnek eddig, mit érzel problémának ezen az úton?

Azt hiszem, szinte mindenféle mentális problémával élővel találkoztam már. A probléma a hagyományos pszichiátriai szemlélet, ami hatására lemondanak a sorstársak a felépülés lehetőségéről és stigmatizálják is magukat. Nagy előrelépés, hogy terjed a közösségi pszichiátriai szemlélet, a HH csoportok és a HH módszer. Tananyagba is beveszik már őket (orvosi egyetem, szociális munkás képzés). Szemléletváltás van a pszichiátriában. (Talán egy picit én is hozzájárultam)

Honnan tudhatjuk, szerinted, ha problémákkal, elakadásokkal, betegségekkel élünk, hogy egy segítő vagy segítő csoport, egy módszer valóban megfelelő

számunkra? Van-e idő minden területen a kísérletezésre, próbálkozásra? Kitől kérhetünk ebben segítséget? Eléggé tájékozott-e társadalmunk e téren?

Nem biztos, hogy tudjuk, hiszünk benne, hogy jó lesz az a módszer, segítő, vagy csoport. (Főleg, ha a hagyományos pszichiátriából jövünk) A bizonyítékok (felépüléstörténetek) segíthetnek. Nyitott személyiség is kell hozzá. Jó, ha van egy közeli hozzátartozó, vagy segítő, aki segít a „betegnek". Pl.: elviszi csoportra, segítőhöz.

Kitől kérhetünk segítséget? Talán először a háziorvosunktól (aki tájékozott), illetve az internet is segíthet ebben. Nem elég tájékozott a társadalom szerintem. A lelki „betegségek" területén főleg. Nem is mernek sokan beszélni sem róla.

Sok felmérés mutat rá, hogy az elakadással élők bizonyos szociális hálójukban - lehet ez a család, a baráti kör, az ellátórendszer - nem megfelelő módon, időben kapnak segítséget. Találkozol ezzel a helyzettel? Hogyan lehetne javítani ezen?

Igen, találkozok. Vannak, akik akár 20 év után jutnak el egy közösségi pszichiátriára, HH csoportba. Vagy akár olyan sorstársakkal is találkoztam, akik évtizedek óta abban a hitben vannak, hogy csak gyógyszer van a skizofréniára és élethosszig tartó gyógyíthatatlan betegség! És a hangokról nem szabad beszélni, nincs jelentősége! A mentális problémáknál főleg ez a jellemző, mert titkoljuk, titkolja a családunk is sok esetben. Így késik a segítség. Félnek utána járni, segítséget keresni. Pláne, hogy a társadalom bolondnak tart minket.

Hogy lehet javítani ezen? Talán a szakmabelieknek is szemléletet kellene váltani és ha már ők a jót/jó felfogást hangoztatják, már az egy fél siker. Pláne, ha Győrfi Pál terjesztené a TV-ben! x Egy ütős szöveggel. A stigmán sokat lehetne változtatni, ami miatt sokunk öngyilkos lesz.

A háziorvosoknál lehetne figyelemfelhívó cetliket terjeszteni a mentális problémákról és a stigmáról, és persze a közösségi pszichiátriákról. Nem kell ezt szégyellni.

Szembesülél-e azzal, hogyan élik meg a megbélyegzést azok az elakadással élők, azok a csoportok akikkel kapcsolatba kerültél? Mitől van ez a megbélyegzés? Van itt valamilyen remény? Van-e valami csodaszer a stigma ellen?

Igen, szembesültem. Szégyelljük a megbélyegzést. Plusz, nagyobb elakadást okoz. És plusz tüneteket, a tünetek felerősödését.

A társadalmi beidegződéstől, rossz szemlélettől, előítéletektől, hogy őrültek, bolondok vagyunk.

Van remény, idővel elterjed majd a jó felfogás. Hogy bárki kerülhet ilyen állapotba. Nem gyógyíthatatlan agybetegség.

Csodaszer: Szerintem idő kell, hogy megváltozzon a társadalmi felfogás erről az állapotról. Nem megy egyik napról a másikra. Politikusok is nagyban segíthetnék a szakma munkáját, változásokat eszközölni. Anyagi forrásokról nem is beszélve.

Ki lehet-e repülni egy önsegítő csoport biztonságából, vagy inkább örök simogató megtartóerő? Van-e világ az önsegítő csoportokon túl? Hogyan vár vissza a társadalom?

Szerintem lehet teljesen önálló életet élni. Akár az önállósodásba besegíthet egy darabig az önsegítő csoport is. De van, akinek szüksége lesz rá az életében mindig. Ebben nincs semmi baj szerintem.

Nem lesz könnyű a társadalommal majd megküzdeni, de fel lehet magunkat vértezni a konfliktusok ellen.

Biztos lesznek, akik nem szívesen látnak minket. De ez az ő bajuk – lehet, hogy velük van a probléma.

Úgy tudom magad is veszel részt önsegítő csoportokban? Milyen egy jó önsegítő csoport?

Nyitottak vagyunk mindenre – egymásra, problémáinkra. Segítjük, nem elítéljük egymást. Tapintatosak vagyunk. Olyanok vagyunk, mint egy család. Próbálunk megoldást találni problémáinkra, megosztjuk élettörténetünk legnehezebb részeit is, tapasztalatainkat.

Munkád, segítői tapasztalataid során megtapasztalhattad az együttműködés minden oldalát a nehézségekkel élők körében. Milyen együtt dolgozni olyan emberekkel akik valamilyen elakadással élnek?

Szeretek velük dolgozni. Néha nem könnyű, de megértem őket a nehéz helyzetekben is, mert én is ugyanazzal küzdöttem. Évek alatt azért sokat fejlődtem ebben (9 év alatt).

Ha lehetne három kívánságod, mint segítő, mit kívánnál a mesebeli aranyhaltól? Mi az a három dolog melyet, ha megváltoztahatnál minden elakadással élő, kliens azonnal megérezne és azonnal boldogabb, teljesebb életet élhetne?

Sokunk gondja ilyen állapotban a létfenntartás, pénzkeresés, mert vagy nem vesznek fel minket sehova, vagy nem keresünk sokat, kis teherbírásunk miatt sem.

Szóval, az első a pénz lenne. Munkahely. Ez sok gondot megoldana.

Második: Mindenkinek ingyen számítógépet, internetet otthonra. Hogy tudja tartani a kapcsolatot a világgal.

Harmadik: Megértő, elfogadó társadalom, szakemberek, munkahelyek és közösségi pszichiátria.





Mi az a Hanghalló Módszer?
Itt az idő megismerni!

A HANGHALLÓ MÓDSZER /Hearing voices approach/ alapvetése az alábbiakban foglalható össze:

1., A hanghallás részét képezi az emberi lények sokszínűségének; nem hétköznapi, de jelentéssel bíró érzékelésnek tekinthető.
2., Sok olyan hangokat halló személy él, aki nem fér bele semmilyen komplex pszichiátriai kórképbe, akár teljesen egészséges mentálisan.
3., A hanghallás gyakran kapcsolatba hozható az élettörténetben fellelhető problémákkal, traumatikus eseményekkel.
4., Ha a hanghallás életvezetésbeli elakadáshoz vezet, akkor a hanghalló személy megtanulhat olyan stratégiákat, melyek segítségével képes megküzdeni, együtt élni a hangjaival.
5., A megküzdés gyakran azzal fejeződik be, hogy a hanghalló személy sikeresen feldolgozza a hanghallás gyökerét képező múltbeli problémáit.
6., Minden felépülő hanghalló stratégiája más és más lehet – habár közös gyökerük van – mint ahogyan állapotuk is más és más.

"A HANG NEM ÉRTELMETLEN DOLGOKAT MOND": ÚT A METAFÓRIKUS VAGY LITERÁLIS JELENTÉSEK MEGFEJTÉSÉHEZ

Marius Romme holland pszichiáter egyik páciense mindenképpen választ akart kapni arra, hogy miért mondja neki az általa hallott hang azt, amit mond, vajon mit akar a hang közölni vele. Ragaszkodott ahhoz, hogy a hang nem értelmetlen dolgokat mond, hanem üzenetének köze van a valósághoz. Romme és munkatársa (később felesége), Sandra Escher, valamint követőik az azóta eltelt időben számos felhasználóval együtt választ találtak ezekre a kérdésekre, ami elvezetett jó néhány felhasználó felépüléséhez: az érintettek visszaszerezték a működőképességüket, az életük irányítását újból a saját kezükbe vették. Ron Coleman a hanghallásból való felépülés három fázisát különbözteti meg.
Az első az úgynevezett ijesztő fázis (startling phase). Ezt a szakaszt a hangoktól való félelem, a hangok elkeseredett visszautasítása jellemzi. A hanghalló a zaklató, utasítgató hangok uralma alá kerül, képtelen a hangjelenségeit értelmezni, és hiedelemvilágának megfelelő magyarázatokkal próbálkozik. A második, a szervezési szakaszban (organising phase) az érintett személy megfigyelés alá veszi a hangjelenségeit, elkezdi a hangokat az életproblémákra szimbolikusan utaló üzenetekként értelmezni, és a hanghalló módszer technikáinak segítségével megtanulja hangjait kezelni, az erőviszonyokat a maga javára fordítani. A harmadik, a stabilizációs szakaszban (stabilization phase) a hanghalló visszaveszi életének irányítását, a hangok visszahúzódnak, és gyakran a korábban zaklató hangok tanácsadó, támogató hangokká válnak. A hanghalló módszer egyik döntő mozzanata abban áll, hogy átsegítse a hanghallót az első szakaszból a másodikba.

"MIT ÉLTÉL MEG ÉPP, AMIKOR AZT MONDTÁK A HANGOK?" – A MAASTRICHTI KÉRDŐÍV

A hangok üzenetének megfejtésére a kiindulópontot az úgynevezett maastrichti kérdőív jelenti, amely 12 témakörre kérdezve feltárja a hangjelenség és a hanghalló személy élettörténete közötti összefüggéseket. A hanghalló személy tudatosíthatja, hogy életének mely mozzanatai, esetlegesen személyesen kik ingatták meg a világba vetett bizalmát, önbizalmát, önbecsülését, önismeretét és önmaga elfogadását, mi vezetett el oda, hogy képtelenné vált saját élete irányítására.
A Hanghalló módszer vezérmotívuma az, hogy a hangok a felépülés irányába hatnak annak ellenére, hogy üzenetük az esetek többségében bántó, becsmérlő, zaklató, parancsoló. Ezt az ellentmondást a hanggal folytatott párbeszéd oldhatja fel. A hang elutasításával szemben a hang megfigyelése, szimbolikus üzenetének kibontása, megértése hozzájárul ahhoz is, hogy a hanghalló személy tudatosítsa, melyek voltak azok a pontok az életében, ahol nem sikerült alkalmazkodnia az életkörülményeiben bekövetkezett változásokhoz, a külvilág kihívásaihoz, melyek voltak azok a pontok, ahol hibásan mérte fel saját lehetőségeit és képességeit, és az ebből adódó stressz elviselése meghaladta az erejét, tehát a felépülés során milyen változtatásokra van szükség, saját magának miben kell változtatni ahhoz, hogy a jövőben ezek a buktatók elkerülhetők legyenek. Ez nyitja meg az utat ahhoz, hogy a hanghalló személy mind tudati szinten, mind pedig az álmai megvalósításának útján visszaszerezze önbizalmát, önbecsülését, javítsa önismeretét és előbbre lépjen az önelfogadásban. Mindez elvezet oda, hogy a hang vissza-

húzódik, miután már nincs szükség rá, hiszen küldetését teljesítette.
A hanghalló módszer alkalmazható mind a hagyományos, mind a közösségi ellátás keretei között, egyénileg és csoportos formában is. A hanghalló módszer ugyanakkor kihívást jelent a hagyományos pszichiátria számára, amely egyrészt elzárkózik a hangjelenségek tanulmányozása elől, másrészt csak igen korlátozottan bízik a felépülés lehetőségében. Felépülés elvű módszerként a hanghalló módszer épít a felhasználók személyes erőforrásaira. A hagyományos és a közösségi pszichiátriai ellátást tekintve a közösségi ellátás a felépülést elősegítő szolgáltatások szélesebb választékát kínálja. Ezért a hanghalló módszer térnyerése Magyarországon elsősorban a közösségi ellátás kiterjesztésétől, az 1993-ban a közösségi ellátásra vonatkozó törvény végrehajtásától várható.
A hanghalló módszer nem kívánja a felépülés minden dimenzióját és az azzal járó felelősséget magára vállalni. Mivel a hanghalló módszer egyik alapfeltételezése abban áll, hogy a hanghallás megjelenése általában traumatikus élethelyzetek sorozatához köthető, mely a személyiséget sérülékennyé teszi, önbizalmát, önbecsülését, önértékelését aláássa, a hanghalló módszer technikái csak a traumák feldolgozásával, az élethelyzetek megváltozásával, a személyiség megerősödésével kölcsönhatásban hozhatnak tartós eredményt. Ugyanakkor az elsajátított és alkalmazott technikákon lemérhető, hogy hol tart a hanghalló személy a hanghalló módszer alkalmazásában.

A hanghalló módszer elsajátításának az alábbi lépései különíthetők el:

1. Döntés a felépülésről
2. Bizalom a felépülésben és a hanghalló módszerben
3. A hanghallás különleges emberi adottságként, nem pedig betegségtüneteként való értelmezése
4. A hangtól való félelem leküzdése
5. A hang megfigyelése /a Maastrichti kérdőív és az Éppen most hallottam hangokat… kérdőív segítségével/

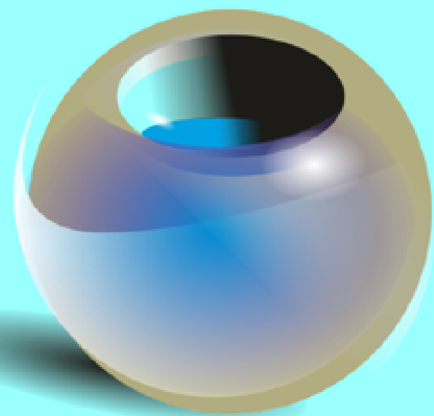


6. Kiegyensúlyozott, partneri viszony kialakítása a hanggal
7. Határszabás a hangnak
8. A hangok kapcsolatba hozása az életeseményekkel, élettörténettel /a Maastrichti kérdőív segítségével/
9. Párbeszéd, tárgyalás a hanggal
10. A hang szimbolikus üzenetének megfejtése és az annak megfelelő változtatások megvalósítása a személyiségben
11. A saját felépüléstörténet megírása

A felépülés bonyolult folyamata elképzelhetetlen a közösségi ellátás szolgáltatásai nélkül (egyéni és családterápia, pszichoterápia, gyógyszeres kezelés, asszertív tréning, rehabilitációs munka, önkéntes munka, a szabad munkaerőpiacon végzett munka stb.) A felépüléselvet hangsúlyozva Kanadában a közösségi koordinátort felépülési koordinátornak nevezik (agent de rétablissement). A közösségi ellátás szolgáltatásaiban való részvétel során a hanghalló személy fokozatos „saját lábra állás" közben, a felépülés útján olyan felismerésekhez jut, melyek hozzásegítik a hanghalló módszer technikáinak, lépéseinek szélesebb körű alkalmazásához. Így előfordulhat, hogy a hang visszahúzódik vagy megszűnik már az összes lépés, az összes technika elsajátítása előtt. Ilyenkor azonban egy új élethelyzet, súlyos stresszhelyzetek, a biztonság átmeneti veszélybe kerülése hozzájárulhat a hang visszatéréséhez. Ennek kezelésére viszont az összes lépés és technika alkalmazására ismételten szükség lehet. A hozzátartozók, a rokonok, a barátok a hanghalló módszert megismerve sokat segíthetnek a felépülés támogatásában.

KÖZÖSEN

A MI MAGAZINUNK!



Okostelón is!

Sorstársaktól sorstársaknak
Önsegítő írások
Terápiás tapasztalatok
Vélemények
Inspiráció hozzátartozóknak
Letölthető dokumentumok

www.kozosen.ebredesek.hu







Elérhetőségeinkért kattintson hivatkozásainkra!

Ébredések Alapítvány
Nyitnikék Antistigma Kezdeményezés
KÖZÖSEN magazin

Filozófiai Kávéház
Barcsay Művészkör
Traccs párkapcsolatainkról
HangHalló Önsegítők
Bipoláris Önsegítők
Hozzátarozói Önsegítők
Traumát megéltek csoportja

MÉG ONLINE!

de már készülünk a személyes találkozóra!